

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

	VUELTA AL COLE	Pisto con tomate Ternera a la plancha	Sopa Juliana Pollo a las finas hierbas	Lasaña de berenjenas y queso
Revuelto de york y queso -- Huevo: pollo plancha	Ensalada mixta Pescado al limón -- Pescado: pavo	Puré de calabaza y zanahoria Filete de pollo empanado	Pastel de verduras	Filete de ternera con patatas gajo y zanahoria rallada
Cinta de lomo con pimientos verdes	Sopa de verduras con fideos y huevo duro	Ragout de pavo con zanahorias baby	Crema de calabacín Merluza al horno -- Pescado: pollo	Guisantes Hamburguesa
Filete de pollo a las finas hierbas con ensalada	Crema de calabacín con queso Pescado al horno -- Pescado: pavo	Sopa de estremitas Conejo al ajillo	Crema de verduras Tortilla francesa -- Huevo: pollo	Salchichas con gajos de tomate



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

EL PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua



Usa aceite de oliva para cocinar

GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: csservicatering@gruposervicatering.com

